HITACHI
Inspire the Next

日立過熱水蒸気オーブンレンジ 家庭用

クッキングガイド
〈取扱説明書・料理集〉

型式 MRO-DV200

保 証 書 別 添 付

このたびは日立過熱水蒸気オーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。 **このクッキングガイドをよくお読みになり、正しくお使いください。**お読みになったあとは、保証書とともに大切に保存してください。

「安全上のご注意」➔P.6～10 をお読みいただき、正しくお使いください。

デリシャス調理
ヘルシーシェフ
日立過熱水蒸気オーブンレンジ

沼口ゆき 監修
「世界の味めぐり」
レシピ付き

はじめに

一度ドアを開閉し、表示部に「0」を表示させてからお使いください。

●使用していないときの消費電力を節約するため、「0」表示の状態で放置すると、約3分後に操作パネルの照明を消灯し、約10分後に、自動的に電源を切ります。

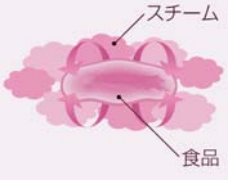
また、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。
（待機時消費電力オフ機能）

ドアを開閉すると電源が「入」になり、表示部に「0」を表示し操作パネルの照明が点灯します。消灯するときは とりけし キーを押します。

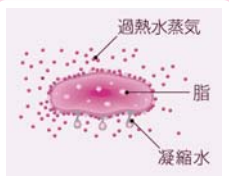
オート調理を上手に使うために

●食品の分量をはかってオートメニューで調理するグラム・ポジションシステム(重量センサー)が内蔵されています。

●加熱方法や時間、温度の設定が不要な39種類のオートメニューを用意しています。メニューを選んでスタートするだけで上手に仕上がります。

ときどき「0点調節」が必要です。→P.16

わがや流あたため

●わがや流あたためはご使用になる容器をあらかじめ計量、登録しておけばいつでも自分のお好みの仕上がりにあたためる機能です。→P.34~37

●登録せずに、その時々に使用する食器の重さを量り、最適にあたためることもできます。

スチーム調理

●スチーム（約100℃水蒸気）調理

食品に水分を加えて、しっとり、やわらかく仕上がります。

●ナノスチーム(最高温度約400℃の過熱水蒸気)

肉などの余分な脂や魚などの塩分を凝縮水とともに落とし、ヘルシーに仕上がります。

上手に仕上げるため、使用時は給水タンクに満水まで水を入れます。雑菌の繁殖を防ぐため、使用後は給水タンクを空にし、水抜きをしてください。→P.17、51

もくじ

各部のなまえ・操作パネル・付属品

スチームボイラー
水を沸とうさせるボイラーです。本体内部に組み込まれています。

操作パネルのはたらき

オート調理表示
ドアを開けるとすべてのメニューが点灯します。

表示部
設定内容や運転状況を表示します。(表示は全点灯イメージ図です。)

手動調理/仕上がりを選ぶ
手動調理の加熱方法、温度、時間の設定やオート調理の仕上がりを回して行います。

メニューを選ぶ
オート調理の選択を回して行います。ダイヤルを回すとオート調理のメニュー番号が表示部に表示します。

光ナビゲーション操作機能
次に操作する手順をダイヤルの文字が点滅、点灯してお知らせします。点灯する文字の機能は必要に応じて調節します。

3 スチームあたため 4 中華まんあたため 5 天ぷらあたため 6 牛乳 7 解凍 8 葉・果菜 9 根菜 10 冷凍と冷蔵(左側)(右側)
11 グラタン 12 ピザ 13 ハンバーグ 14 ローストチキン 15 焼きそば 16 焼きいも 17 焼き野菜 18 茶わん蒸し
19 スポンジケーキ 20 シュー 21 フランスパン 22 かんたんパン 23 セットメニュー 24 低温調理 25 お手入れ清掃 26 お手入れ脱臭
エコ/ヘルシーアップ 27 鶏のハーブ焼き 28 串焼き 29 焼き豚 30 スペアリブ 31 焼き魚 32 鶏のからあげ 33 オーブン天ぷら
わがや流 34 ごはん 35 冷凍ごはん 36 おかず 37 汁もの 38 牛乳 39 お酒

Nano Steam　Gram Position System

強 中 弱　[オート] ナノスチーム 給水 レンジ オーブン グリル　テーブル 発酵 ヘルシー 現在　予熱 有無　888 ℃ W 容器　約 18:88 M ℃ 分 秒　12段上段 黒皿中段 下段 gグリル皿

わがや流(呼出し)　容器計量(登録)　ヘルシーアップ　とりけし

手動調理　選択 温度 時間 仕上がり　決定
オート調理　メニュー選択　あたためスタート　1 あたため 2 解凍あたため

登録したメニューを呼出す
キーを押すとわがや流のメニューが点灯します。
登録した 34ごはん ～ 39お酒 のメニューを呼出します。

容器を計量する
34ごはん ～ 39お酒 に使うお手持ちの容器を計量したり、登録するときに押します。

ヘルシーアップ
キーを押すとエコ/ヘルシーアップのメニューが点灯し、27鶏のハーブ焼き ～ 33オーブン天ぷら がヘルシーアップメニューになります。

とりけしをする
設定内容や運転のとりけしをするときに押します。
調理終了後など「0」表示のときに押すとオート調理表示および表示部のバックライトが消灯します。

調理や仕上がりを決定する
手動調理の加熱の種類、温度、時間、オート調理の仕上がりを押して決定します。

加熱をスタートする
オート調理、手動調理などの運転をスタートするときに押します。

付属品

■テーブルプレート
(セラミック製)

■黒皿2枚
(ホーロー製)

■グリル皿

■給水タンク

■クッキングガイド　(本書)

■カンタンご使用ガイド

■保証書

黒皿用の「取っ手」を別売品（部品番号MRO-V1 005）として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください。(使うときは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使い両手で取り出します。)

取っ手(別売品)

部品の追加購入　2008年5月現在

部品名	部 品 番 号	希望小売価 格
取っ手	MRO-V1 005	840円 (税抜800円)

※「取っ手」は黒皿以外は使用できません。

安全上のご注意

※この機器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

お使いになる人やほかの人への危害、財産への損害を未然に防止するため、お守りいただくことを、次のように説明しています。また、本文中の注意事項についてもよくお読みのうえ、正しくお使いください。

■ここに示した注意事項は

表示内容を無視して誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を、次の表示で区分し、説明しています。

この表示の欄は、「死亡または重傷を負うおそれが特に高い」内容です。

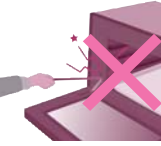
この表示の欄は、「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。

この表示の欄は、「傷害を負うおそれがあるか、または物的損害の発生のおそれがある」内容です。

表示の例

気をつけていただきたい「注意喚起」内容です。

してはいけない「禁止」内容です。

実行しなければならない「指示」内容のものです。

ご使用のまえに

⚠危険

（火災・感電・けがの原因）

●改造はしない。また、サービスマン以外の人は、分解したり修理しない。

●穴や給水タンクの収納部、すき間などに指や物を差し込まない。特に子供のいたずらなどに注意する。

分解禁止

据え付けるとき

⚠警告

（感電・ショート・発火・火災の原因）

●電源コードや差込プラグを傷付けたり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込んだりしない。

●傷んだ電源コードや差込プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。

●交流100V以外では使用しない。

（ヒーター使用時の高温で引火の原因）

●燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテン、スプレー缶などを近づけない。

●たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。

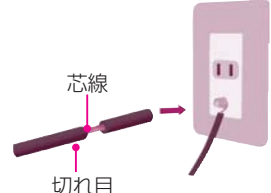
（火災・感電の原因）

●電源は定格15A（アンペア）以上の専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。

（頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息の原因）

●包装用ポリ袋は幼児の手の届かない所に保管または、廃棄する。

据え付けるとき

⚠警告

アース線を接続せよ

アースを確実に取り付ける。
（故障や漏電の時の感電防止）

取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。

■アース端子がある場合

リード線の先端の皮をむき、アース端子付コンセントのアース端子に確実に固定してください。

■アース端子がない場合

感電防止のため、アース線の接地工事には「電気工事士」の有資格者が工事するよう法律で定められています。お買い上げの販売店か、お近くの電気工事店にご相談ください。（工事は有料）

ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はしないでください。（爆発・火災・感電などの事故防止のため法令で禁止されています。）

●次の場合は、感電事故を防止するため、電気工事士の有資格者によりD種接地工事（接地抵抗100Ω（オーム）以下）をすることが法律で義務づけられています。電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

湿気の多い場所

●水蒸気が充満する場所　●土間、コンクリート床

●酒、しょうゆなどを醸造、または貯蔵する場所

水気のある場所

この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。

●水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所

●地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

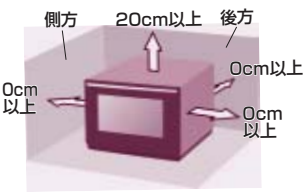
⚠注意

（火災・発火・感電の原因）

●電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。

●水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。

●水平で丈夫な場所に置く。（振動・騒音・本体落下の原因）

●製品本体が転倒落下した場合は、使用せず、点検を依頼する。

本体の落下・転倒を防ぐために、転倒防止金具(部品番号MRO-N80-016)を別売品として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください。

●差込プラグの抜き差しは、コードを持たずに、差込プラグを持って行う。

●使用前に包装材は全て取り除く。

●本体の上面は20cm以上あける。

●本体と壁などの間は下表の距離以上にあける。(過熱して発火する恐れ)

消防法　基準適合　組込形				
可燃物からの離隔距離(cm)				
上方	側方(左)	側方(右)	後方	下方
20	0	0	0	0

この過熱水蒸気オーブンレンジは「消防法 告示第一号(対象火気設備等及び火気器具等の離隔距離に関する基準)」に適合しております。建築物の可燃物等からの離隔距離は表に掲げる値以上の距離を保ってください。

熱に弱い家具やコンセントのある壁面に、排気口が向い合うときは、熱変形や変色する恐れがあるため遠ざけてください。

「周囲の保護のために」
左記寸法を離しても調理物の油で汚れたり結露することがあります。排気が直接壁にあたらないように据え付けてください。
あらかじめアルミホイルを壁面に貼ると汚れを防止できます。後面がガラスの場合、温度差で割れる恐れがあるので20cm以上あけてください。

使用するとき

⚠警告

（事故の原因）

●子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。（やけど・感電・けがの恐れ）

●調理中に差込プラグを抜き差ししない。（火災・感電の原因）
抜くときは、とりけしキーを押した後にする。

使用するとき

⚠注意

（感電・けが・電波漏れ・故障・火災の原因）

●本書に記載されている方法以外では使わない。
●本体に水をかけない。
●本体やドアに無理な力を加えたり乗ったりしない。
●ドアに物をはさんだまま使わない。
●衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。（発煙、発火、やけどの原因）
●テーブルプレートに衝撃を加えない。
割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せずに、お買い上げの販売店にご相談ください。そのまま使用すると故障の原因となります。
●吸気口・排気口をふさがない。
●長期間使わないときは、差込プラグをコンセントから抜く。
●食品は加熱しすぎない。（発煙、発火の原因）
●少量（100g未満）の食品をオート調理で加熱しない。
●本体の上に物を置かない。（過熱してこげ、変形の恐れ）

（やけど・けが・火災の原因）

●調理後の食品の出し入れに注意する。
容器やテーブルプレートが熱くなるときがありますので、注意をして取り出す。
●本書の指定分量以外の加熱は、手動調理で様子を見ながら加熱する。
●飲みもの（水、牛乳、お酒、コーヒー、豆乳など）やカレーやシチューなどのとろみのあるもの、油脂分の多い生クリーム、バターなどは、加熱中や加熱後食品を取り出すとき、突然沸とうして飛び散り、やけどの恐れがあるので注意する。（飲みものは加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。）
●空焼き（脱臭）を行うときは加熱室に何も入れない。
●空焼き（脱臭）を行うときは、油の焼ける臭いや、煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を使って換気を行う。

（火災の原因）

●食品くずをつけたまま使わない。

●加熱室内で食品が燃え出したときは、
1.ドアを開けない。（勢いよく燃える恐れあり）
2.とりけしキーを押し、運転を止めてから、差込プラグを抜く。
3.本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。
●鎮火しない場合は、水か消火器で消す。そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼する。

（やけど・けがの原因）

●ヒーター使用中や終了後しばらくは、高温になっているので本体（ドア、キャビネット、加熱室とその周辺）、テーブルプレート、黒皿、グリル皿にふれない。
●熱くなったドアやテーブルプレートなどに水をかけない。（割れる恐れ）
●調理中および調理後、顔などを近づけてドアを開けない。
（調理終了後も一部、スチーム、ナノスチームが出ていることがあります。）

●調理が終わったら食品をすぐに取り出す。（余熱で焼け過ぎになる恐れあり）
●食品の出し入れは、やけどの恐れがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

使用するとき（レンジのとき）

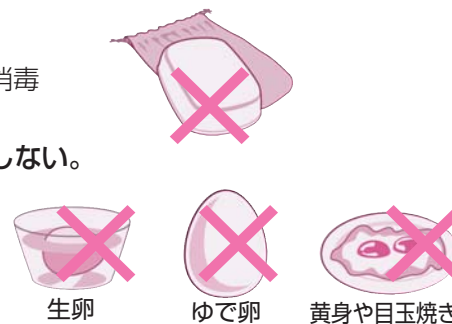
⚠注意

（やけど・けが・火災の原因）

●調理以外の目的に使わない。
（レンジ加熱で温めるタイプの湯たんぽ、哺乳びん（消毒バック）などを加熱しない。）
●レンジ加熱では、ゆで卵を作ったり、あたためたりしない。
（破裂の恐れ）

●目玉焼きやおでんのゆで卵などのあたためもしない。

（卵を加熱する場合はときほぐしてから加熱する）

●加熱室が空のまま加熱しない。（故障の原因）
●鮮度保持剤（脱酸素剤など）を入れたまま、また包装にラベルやテープを貼ったままで加熱しない。
●黒皿・グリル皿は使わない。（火花（スパーク）の原因）
●［1あたため］で飲みものを加熱しない。（飲みものは［6牛乳］［37汁もの］［38牛乳］［39お酒］で加熱する）
●金属の調理道具やアルミなどで加工したプラスチック容器は使わない。（故障の原因）
●食品の重さにくらべて重すぎる容器でオート調理しない。
●缶詰やレトルト食品は缶や袋のままで加熱しない。
●ビンのふたや栓（ネジ式など）をしたまま加熱しない。

（やけど・けがの原因）

●乳幼児のミルクやベビーフードは［レンジ］［500W］で様子を見ながら加熱し、仕上がり温度を確認する。（オート調理で加熱しない。）
●市販のベビーフードは、そのまま加熱しないで、容器に移し変えて加熱する。
●ラップやふたなどのおおいをはずすときは、注意する。（蒸気が一気にでる場合があります。）
●膜や殻つきのものは、切り目や割れ目を入れる。（破裂してやけどやけがの原因）
●容器やテーブルプレートが熱くなるときがあるので注意して取り出す。

給水タンクを使うとき

⚠注意

（変形・破損の原因）

●給水タンクが破損した場合は、使わない。
水が漏れて、故障の原因になります。お買い上げの販売店にご相談ください。
●給水タンクを食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機に入れない。
●給水タンクを熱湯につけたり、熱湯消毒などはしない。
●給水タンクをコンロのそばや直接高温になる場所には置かない。
（給水タンクが変形し、収納部にセットできなくなります。）
●給水タンクを5℃以下の環境では使用しない。（スチーム調理が上手にできなくなります。）
●給水タンクには、水以外は入れない。
（アルコール類を入れると発火する恐れがあります。）

（健康懸念の原因）

●給水タンクの水は、使うたびに新しい水を入れる。
（水は、水蒸気となって直接食品に触れるので衛生的で新しい水を使用してください。）
●給水タンクは、こまめに洗い、清潔に保つ。
（水の入れ替えだけでは、給水タンクに水あか、ぬめりが付着するのでやわらかいスポンジを使い、台所用中性洗剤で洗ってください。）

グリル皿を使用するとき

⚠注意

- ●**オート調理・手動グリル加熱以外では使わない。**（破損、溶解、変形の原因）
- ●**食品くずをつけたまま使わない。**（火花(スパーク)の原因）
- ●**グリル皿の上に2.5kg以上を載せない。**（破損、変形の恐れがあります。）
- ●**落下させない。**（破損の恐れがあります。）
- ●**折りたたんだまま使用しない。**（火花(スパーク)の原因）

- ●**調理後の食品の出し入れに注意する。**（やけど、けがの原因）
  グリル皿やテーブルプレートが熱くなり、やけどの恐れがあるので厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン手袋を使って注意して取り出します。
- ●**脚を確実に開いて使う。**（食品転倒の恐れがあります。）
- ●**テーブルプレートの中央に置く。**（加熱室壁面と接触して火花(スパーク)の原因）

お手入れのとき

⚠注意

（やけど・感電の恐れ）

- ●**ぬれた手で差込プラグの抜き差しはしない。**
- ●**差込プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。**
- ●**本体の掃除は、差込プラグを抜き本体が冷めてから行う。**

お願い

- ●**ラジオ、テレビ、無線機器およびアンテナ線は3m以内に近づけない。**（雑音や映像の乱れの原因）
- ●**落雷の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜く。**（故障の原因）

加熱のしくみ

5種類の加熱方法があります。

電波(高周波)で食品を加熱します。
電波(高周波)には3つの性質があります。

水分を含んだ食品には「吸収」されます。

ガラス、陶磁器などの容器は「透過」します。

金属にあたると「反射」します。

食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

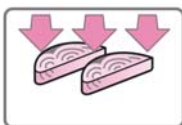
レンジ加熱の特長

スピーディーで経済的です。

水を使わないので栄養素が保たれます。

色や形、風味が保たれます。

盛りつけたままで加熱できます。

グリル
食品を上ヒーターで加熱し、食品にこげめをつけ、中はやわらかく仕上がります。

オーブン
熱風ヒーターと上ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包みこむようにして焼き上げます。

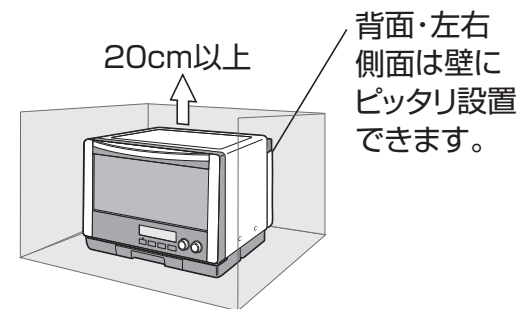
スチーム
加熱室にスチーム(100℃前後の水蒸気)を充満させながらレンジ、またはグリル、オーブンと組み合わせて食品を加熱します。食品に水分を加えるのでやわらかく仕上がります。

ナノスチーム
加熱室にナノスチーム(最高約400℃の過熱水蒸気)を充満させながらグリルまたはオーブンと組み合わせて食品を加熱します。肉などから余分な脂を落としてヘルシーに仕上がります。

据え付け

➔P.6、7

■**本体と壁の間は上面20cm以上間をあけて設置します。**
※背面の排気口からの熱気や油煙で、壁がよごれるときがあります。
※熱に弱いものやカーテンのそばに据え付けないでください。
※底面の吸気口をふさぐ設置はしないでください。

■**事故防止のため、アースを確実に取り付けてください。** ➔P.7

加熱の種類による付属品の使いかた

■手動調理でのご使用について

		テーブルプレート	給水タンク	黒皿	グリル皿
レンジ加熱	レンジ	○	—	× 黒皿と皿受棚の間で火花(スパーク)が発生し損傷します。	× 脚の取付部で火花(スパーク)が発生して溶ける恐れがあります。
	スチームレンジ	○	○		
オーブン加熱	オーブン	×	—	○	× プラスチック部が高温になり変形する恐れがあります。ただし本書に記載されているオート調理の追加加熱の場合は、使えます。
	スチームオーブン	○	○	○	
	ナノスチームオーブン	○	○	○	
グリル加熱	グリル	○	—	○	○
	スチームグリル	○	○	○	○
	ナノスチームグリル	○	○	○	○

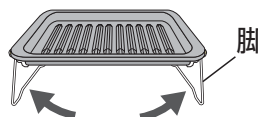
※グリル加熱(グリル)にて黒皿を使用する際は、テーブルプレートを取りはずしてください。テーブルプレートを取りはずさない場合、テーブルプレートによって熱が吸収されるため、上手に仕上がりません。

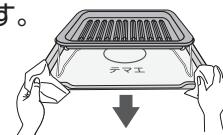
■オート調理でのご使用について

オート調理ではレンジ出力やオーブンまたはグリルの温度を自動でコントロールするため、 オート調理一覧に記載されている付属品が使えます。➔P.20、21

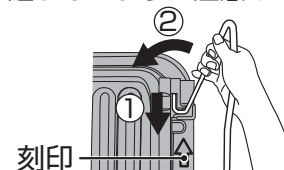
グリル皿の使いかた

使うときは

「カチッ」と音がするまで脚の中央を持ってゆっくり開きます。脚の開いたグリル皿をテーブルプレートの中央に載せて使います。

取り出しは

ゆっくりテーブルプレートごと取り出します。

⚠注意
熱くなった加熱室内からの取り出しは厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオーブン用手袋を使って取り出します。
(食品が滑り、やけどの恐れがあります)

脚のたたみかた

グリル皿を下向きにして水平な台の上に置き、裏面の矢印側の脚の取付部付近を①手前に引いて②内側に倒して折りたたみます。無理に折りたたむと脚の取付部が破損することがあります。また手をはさみ込まないように注意してください。

使える容器・使えない容器

■レンジ加熱とオーブン、グリル加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱する前に、加熱の種類を確認してください。
■プラスチック類は家庭用品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
■材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

分類	種類	図	レンジ	オーブン・グリル
プラスチック容器	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など		○ 耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。 ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が変形してしまうので使えません。	× ただし、「グリル、オーブン使用可」の表示のあるものは使えます。
プラスチック容器	その他のプラスチック容器		× 耐熱温度が140℃未満のもの（ポリエチレン、スチロール樹脂など）や耐熱温度が高くても電波で変質するもの（メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など）は使えません。 ただし、7解凍のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。	×
陶器・磁器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿 グラタン皿など		○	○
陶器・磁器	日常使っている陶器・磁器 茶わん・皿など		○ ただし、色絵付け、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花(スパーク)がでるので使えません。 また素焼きの陶器など吸水性の高いものや、長時間浸水させた陶器、磁器は、熱くなることがあるので注意してください。	×
ガラス容器	耐熱性のあるガラス容器		○ ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。	○ ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。
ガラス容器	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス クリスタルガラス カットグラスなど		×	×
その他	ラップ類		○ 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。 ただし、油、バター、砂糖を使った料理は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。	× ただし、発酵では使えます。
その他	金属容器・金串・アルミホイルなど		× 電波を反射するので使えません。 ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用し、加熱しすぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。 このとき、加熱室壁面、ドアファインダーにふれると火花（スパーク）が出て、破損や故障の恐れがあるので注意してください。	○ ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。
その他	竹・木・籐・紙・ニス塗り・漆塗り容器など		× こげたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。 とくに針金を使っているものは燃えやすくなります。 ただし、竹串、楊枝、紙は料理集に記載している使い方に限り使えます。	× ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

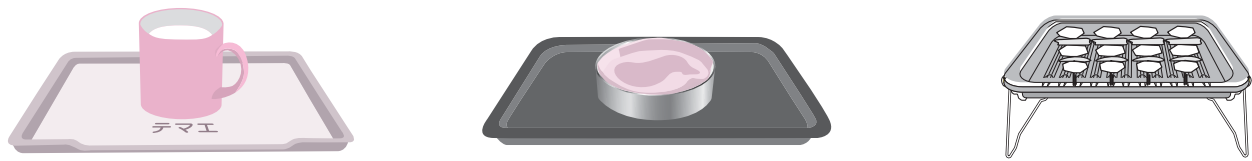
使える容器・使えない容器

上手な使いかたのポイント

食品の分量と容器の大きさ

	食品の分量	容器の大きさ・重さ
あたためる	100g未満：手動調理で 100g～900g：オート調理か手動調理で	食品が7～8分目になる容器が目安 食品分量と同じくらいの重さが目安
調理する		

食品を置く位置

■中央部に置く。

2個以上の食品の同時加熱

■分量を同じくらいにして飲みものは中央部に寄せて、お総菜は間を少し離して置きます。

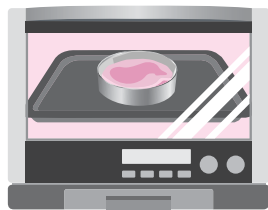
■異なる容器や食品はうまくあたたまらないことがあります。
2品を同時にあたためる場合。➔P.24,25

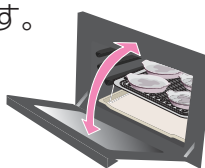
■異なる食品は手動調理で様子を見ながら加熱。
2品を同時にあたためる場合。➔P.24,25

■ 1あたため
10冷凍と冷蔵
23セットメニュー
以外は異なる食品のオート調理はできません。

調理中の仕上がり状態確認

■調理中のドアの開閉はできるだけさけ、開閉するときは短時間にする。

確認はドアごしに

※温度を下げないためです。

開閉するときは短時間に

※ドアを開けると調理は中断されます。

オート調理後の追加加熱

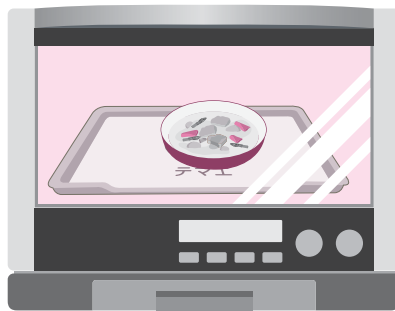
■追加加熱は、手動調理で様子を見ながら行う。

こんなときは・・・
もう少し熱くしたいときや焦げ目をつけたいときなどは追加加熱をする

調理後の食品や付属品の取り出し

⚠注意

(やけどの原因)
調理中や調理終了後は食品や容器、付属品、庫内、ドアなど各部が熱くなる場合があるので、注意する。

■調理が終了したら、食品を早めに取り出す。 ※余熱で仕上がりが変わることがあるためです。

調理終了音が鳴ったら取り出してください。

取り出し忘れ防止のために調理終了後、ドアが開けられるまでに、1分ごとに「ピピッ」と3回鳴ってお知らせします。

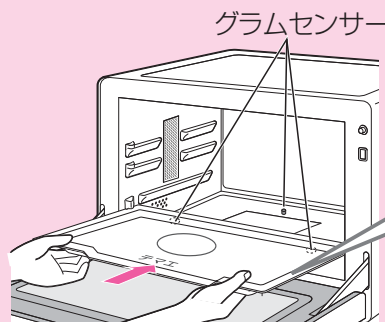
※オーブン、グリル調理で黒皿を取り出すときは、中央部分を厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使い両手で取り出します。

メロディーの切り替えかた

■好みによって、メロディー音を「ブザー音」や「無音」に変えられます。
ドアを開閉して表示部に「0」を表示させてから、ヘルシーアップ を押した後、容器計量 を3秒間押すとメロディー音とブザー音の切り替えができます。同様に ヘルシーアップ を押した後、わがや流 を3秒間押すとメロディ音と無音の切り替えができます。

初めてお使いになるときの準備

■梱包材は、すべて取り除いてからご使用ください。
■グラム・ポジションシステム（重量センサー）の「0点調節」をしてください。

1 付属の「テーブルプレート」を加熱室底面に取り付ける

図のように両手で持ち加熱室内に入れ、3個のグラムセンサーの上にゆっくりと置きます。

2 グラムポジションシステムの0点調節をする

ドアを閉めて
とりけし を3秒以上押す

ピッとブザーが鳴り、数秒後、0点調節が完了します。

■空焼き（脱臭）を行う。

3 テーブルプレートを取り外し空焼き（脱臭）をする

を回し、26お手入れ脱臭をセットする

※ 空焼き（脱臭）はヒータ（グリル・オーブン加熱）で行います。

オーブン グリル
26

4

を押す

終了音が鳴ったら終了です

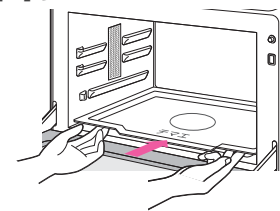
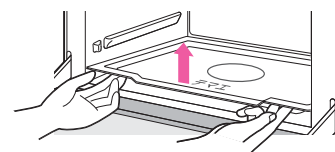
グリル
26 20分

※ 加熱途中で、グリルからオーブンに切り変わります。

⚠注意

（やけど･けが･火災の原因）
- 空焼き（脱臭）を行うときは、加熱室に何も入れない。
- 空焼き（脱臭）を行うときは、油の焼ける臭いや、煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を使って換気を行う。
- 空焼きの加熱中や終了後しばらくは、本体（ドア、キャビネット、加熱室とその周辺）にふれない。

〈加熱室底面から取り出すときは〉

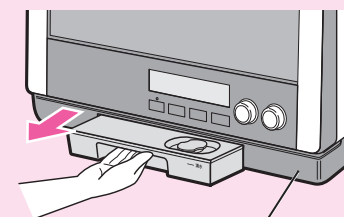
テーブルプレートの手前を両手の指先で奥に押し、軽く持ち上げてからテーブルプレートの下に指先を入れ、両手で静かに引き出します。

指先で奥まで押して軽く持ち上げる。

テーブルプレートの下に指先を入れて両手で取り出します。

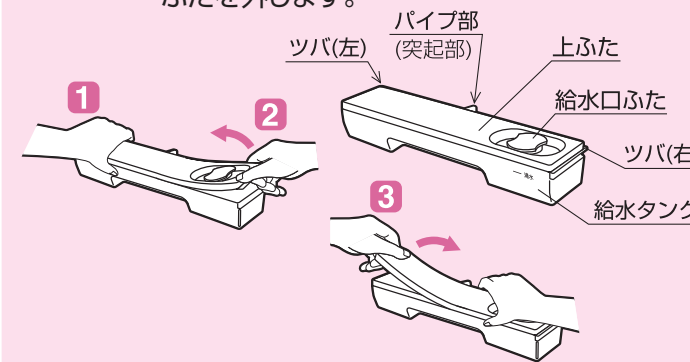
⚠注意

熱くなった加熱室内からのテーブルプレートの出し入れは、やけどの恐れがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

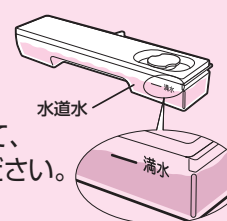
給水タンクの使いかた

1 本体から外す

給水タンクに手をかけ、そのまま水平に引き出します。

2 洗う

1. パイプ部には触れないようにして、給水タンク全体を軽く持ちます。
2. ふたのツバ(右)に指をかけ、右側面全体を持ち上げます。
3. ツバ(左)に指をかけ、左側面全体を持ち上げ、ふたを外します。

3 水（水道水）を入れ、ふたをする

1. 周囲全体を全体を押さえて、確実に上ふたを閉めてください。
2. 給水タンクを水平にして満水ラインまで水（水道水）を入れます。
3. 給水口ふたを閉めてください。

※傾けると水がこぼれることがあります。水平の状態で扱ってください。

4 本体にセットする

給水タンクを水平に持って、本体に入れ、しっかり奥まで差し込みます。
※確実にセットしないと、水もれやスチーム不足の原因になります。
※レッグカバーが奥まで差し込まれていることを確認し、周囲のレッグカバーと同じ位置まで押し込みます。 ➔P.50

⚠注意

（やけどの恐れ）
スチームとオーブンやグリルを併用した場合は給水タンク内の残水が熱くなっているので注意する。

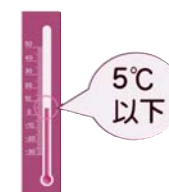
お願い

- 使用する水は、塩素消毒された水道水を使用してください。浄水器の水、ミネラルウォーター、アルカリイオン水、井戸水などを使用した場合はカビや雑菌が発生しやすくなります。長時間使用した場合にスチーム噴出口が詰まることがあります。

浄水器の水

ミネラルウォーター

井戸水

- スチームを使う場合は給水タンクの満水ラインまで水を入れ、確実に本体にセットしてください。水が少なかったり、半挿入で行うと「給水」表示が出てスチームが止まり、仕上がりが悪くなります。
- 給水タンクは使用するたびに、水で洗い、新しい水を入れてください。給水タンクの中に水を入れたままにしておくと雑菌が繁殖する原因になります。
- スチームを使った後にはパイプの水抜きをしてください。➔P.51
- 5℃以下の環境では使用しないでください。スチームを使う調理が上手にできなくなります。

- 給水タンクに水以外は入れないでください。故障の原因になります。
- 使用しない場合は、空にして本体に取り付けておいてください。

調理の手順

調理方法は

オート調理

あたためる

ごはん
お総菜
飲みものなど

■オート調理であたためる →P.22~24
1あたため 2解凍あたため メニュー番号1~2

■オート調理であたためる →P.25~27,34~37

スチームあたため、中華まん 天ぷら、牛乳のあたため	メニュー番号 3 ~ 6
10冷凍と冷蔵	メニュー番号 10
わがや流	メニュー番号 34~39

調理する

グラタン
茶わん蒸し
鶏のハーブ焼きなど

■オート調理で調理する →P.28~33

解凍、ゆでもの 焼きもの、蒸しもの	メニュー番号 7~9,11~18
お菓子、パン、セットメニュー、低温調理	メニュー番号 19~24
ヘルシーアップ	メニュー番号 27~33

手動調理

レンジ（発酵）	→P.38~40、46
グリル	→P.41
オーブン（発酵）	→P.42~44、47
スチーム	→P.45
ナノスチーム	→P.45

■加熱の種類や時間、温度を手動で設定して調理する

操作手順は

あたため スタート
1回押す— 1あたため
2回押す— 2解凍あたため

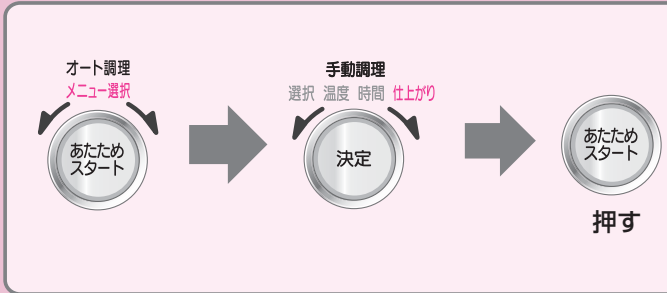
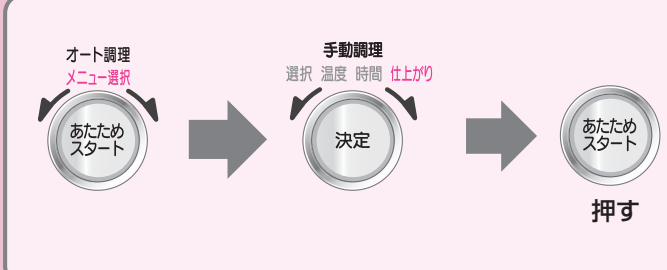
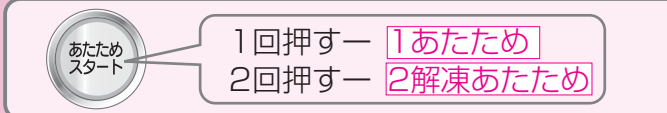
オート調理 メニュー選択 あたため スタート → 手動調理 選択 温度 時間 仕上がり 決定 → あたため スタート 押す

オート調理 メニュー選択 あたため スタート → 手動調理 選択 温度 時間 仕上がり 決定 → あたため スタート 押す

終了音が鳴ったら終了です

レンジ
オーブン
グリル

手動調理 選択 温度 時間 仕上がり 決定 （オーブンの場合）

手動調理 選択 温度 時間 仕上がり 決定 → 手動調理 選択 温度 時間 仕上がり 決定 → あたため スタート 押す

終了音が鳴ったら終了です

調理のあとは

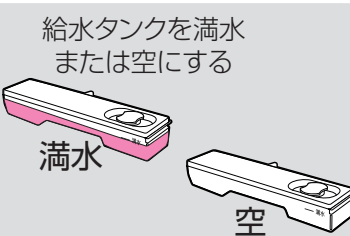
約3分後に操作パネルの照明が消灯し約10分放置すると自動的に電源が切れます。

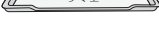
→P.2 「入」にするときはドアを開けます。

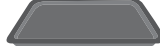
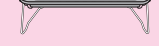
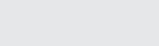
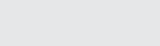
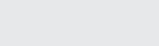
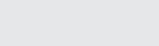
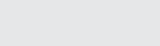
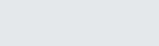
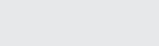
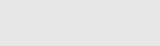
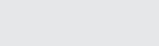
続けて調理しないときはお手入れをする。 →P.50 →P.51

冷却ファンの風切り音がする場合があります。 →P.56

■オート調理や加熱の種類で付属品（テーブルプレート・黒皿・グリル皿）を使い分ける

操作手順の準備に右の絵で表示

■設定のとりけし、あたためや調理の中止は とりけし を押す

※「0」表示のときに とりけし キーを押すとオート調理表示および表示部のバックライトが消灯します。

オート調理　オート調理一覧

オート調理で使う付属品・参照ページ

メニュー分類	参照ページ		付属品の使用について			
	操作手順	作りかた・コツ				
1 あたため	→ P.22	→ P.23		×	×	空
2 解凍あたため	→ P.22	→ P.23				
3 スチームあたため	→ P.26	→ P.27		×	×	満水
4 中華まんあたため	→ P.26	→ P.27		×		満水
5 天ぷらあたため	→ P.26	→ P.27				
6 牛乳	→ P.26	→ P.27		×	×	空
7 解凍	→ P.28	→ P.29		×	×	満水
8 葉・果菜	→ P.28	→ P.30		×	×	空
9 根菜	→ P.28	→ P.30				
10 冷凍と冷蔵	→ P.25	→ P.25		×	×	空
11 グラタン	→ P.28	→ P.101		×		空
12 ピザ	→ P.32	→ P.100	×		×	空
13 ハンバーグ	→ P.28	→ P.78		×		満水
14 ローストチキン	→ P.28	→ P.76			×	満水
15 焼きそば	→ P.28	→ P.90		×		満水
16 焼きいも	→ P.28	→ P.83			×	満水
17 焼き野菜	→ P.31	→ P.82		×	×	満水
18 茶わん蒸し	→ P.28	→ P.94				

テーブルプレートの使いかた

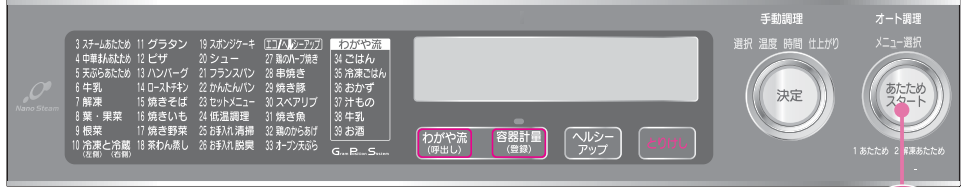
※テーブルプレートは 17 焼き野菜 のとき上段に入れ、12ピザ 26お手入れ脱臭 のとき取り外します。その他は加熱室底面にセットします。

オート調理で使う付属品・参照ページ

メニュー分類	参照ページ		付属品の使用について			
	操作手順	作りかた・コツ				
19 スポンジケーキ	→ P.28	→ P.124			×	満水
20 シュー	→ P.32	→ P.130				
21 フランスパン	→ P.32	→ P.114				
22 かんたんパン	→ P.28	→ P.118				
23 セットメニュー	→ P.28	→ P.110				
24 低温調理	→ P.28	→ P.105		×		満水
25 お手入れ 清掃	→ P.51	→ P.51		×	×	満水
26 お手入れ 脱臭	→ P.16	→ P.16	×	×	×	空
27 鶏のハーブ焼き	→ P.28,33	→ P.74		×		満水
28 串焼き	→ P.28,33	→ P.72				
29 焼き豚	→ P.28,33	→ P.77				
30 スペアリブ	→ P.28,33	→ P.73				
31 焼き魚	→ P.28,33	→ P.80			×	満水
32 鶏のからあげ	→ P.28,33	→ P.84		×		満水
33 オーブン天ぷら	→ P.28,33	→ P.84				
34 ごはん	→ P.34~37	→ P.23		×	×	空
35 冷凍ごはん	→ P.34~37	→ P.23				
36 おかず	→ P.34~37	→ P.23				
37 汁もの	→ P.34~37	→ P.23				
38 牛乳	→ P.34~37	→ P.27				
39 お酒	→ P.34~37	→ P.137				

オート調理 ワンタッチスタートのオートであたためる

ごはんやお総菜をあたためる

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

1

食品を入れた容器や皿を、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1あたため 2解凍あたため は

1

を押す

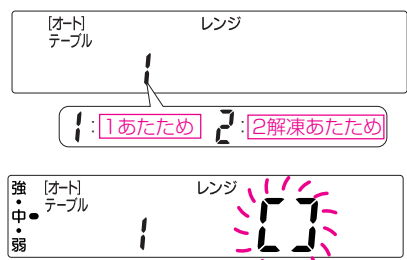
を回し お好みにより希望の仕上がりに調節する

（加熱時間を表示する前に設定します。）

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

■あたため選択

を押すごとに1▶2▶1 と切り替わります。

■仕上がり調節

を回し、

強～弱まで5段階に設定できます。

- 牛乳、コーヒー、水、お茶、豆乳のあたためは6牛乳を使います。➔P.26
- 1あたため 2解凍あたためは、ドアを閉めて約10分以内(表示部に「0」が表示されて いる間）に押してください。ドアを開閉して約10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して押してください。
- ごはんのあたためは、1あたため仕上がり調節やや弱、冷凍ごはんの解凍あたためは2解凍あたためで加熱します。
- 34ごはん～39お酒はわがや流で加熱します。➔P.34～37

次の食品は「手動調理」で様子を見ながらあたためる ➔P.48、49

1あたため 2解凍あたため ではあたためられません。

- 重量が100ｇ未満の食品

- まんじゅう

- パン類
- 冷凍野菜

- 乳幼児用ミルク、ベビーフード

※別の容器に移し換えます

- 市販のおにぎり

※包装をはずします。

- 市販の調理済み食品

※別の容器に移し換えます

あたためられる食品と上手なあたためかた

■1回であたためられる量は、食品と容器を合わせて1800gまでが目安です。
（食品と容器の分量(重量)は同じくらいが目安です。）
■わがや流であたためられる食品の量は1人分が適量です。➔P.35

このマークの付いた食品はラップなどのおおいをする。

	オート調理 1あたため（あたためスタート 1度押し） ご家庭で調理し、室温や冷蔵保存した食品をあたためる	オート調理 2解凍あたため（あたためスタート 2度押し） ご家庭で調理し、冷凍保存した食品を解凍してあたためる
ごはんもの	**ごはん・おにぎり** スピーディーにあたためたいとき 1あたため 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。 おにぎりは皿にのせる。 **チャーハン・ピラフ** 加熱後、かきまぜる。	**冷凍ごはん・おにぎり** 四角形に形作ったごはんを平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにして、中央にのせる。 **冷凍チャーハン・ピラフ** ほぐして皿に入れる。加熱後、かきまぜる。
めん類	**スパゲッティ・焼きそば** 皿に入れる。加熱後、かき混ぜる。	**冷凍スパゲッティ・焼きそば** 皿に入れる。加熱後、かきまぜる。
焼きもの	**焼き魚** 飛び散ることがあるのでおおいをする。	――
焼きもの	**ハンバーグ** ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。 **焼きとり・焼き肉** 皿に並べる。たれをぬってから加熱する。	**冷凍ハンバーグ** 皿にのせる。加熱後、裏返してしばらくおく。
揚げもの	**天ぷら・フライ・コロッケ** 皿に並べる。えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。分量の少ないときは仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせる。	**冷凍天ぷら・フライ・コロッケ** 皿に並べる。仕上がり調節 やや弱 か 弱 に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルでとる。
炒めもの	**野菜の炒めもの・酢豚・八宝菜** 容器に入れる。野菜炒めが乾燥している場合は、バターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。	**冷凍八宝菜・ミートボール** 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。
煮もの	**野菜の煮もの・おでん（たまごは取り除く）** 容器に入れて、煮汁をかける。	――
煮もの	**煮魚** 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。	――
蒸しもの	**シューマイ** 少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥ぎみのときは、サッと水にくぐらせる。	**冷凍シューマイ** サッと水にくぐらせて皿に並べる。 加熱後はすぐにラップをはずす。
汁もの	**カレー・シチュー** えびやいか,丸ごとのマッシュルームは飛び散ることがある。（丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き加熱後、加える）仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせる。 **みそ汁・コンソメスープ** 漆器やプラスチック製の容器は使えない。陶磁器や耐熱性の容器を使う。仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせる。	**冷凍カレー・シチュー** 容器に入れ、おおいをする。ふたの代わりにラップをするときは、ゆとりをもっておおい、仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせる。加熱後、かたまりをほぐし、かき混ぜる。

オート調理 ワンタッチスタートのオートであたためる

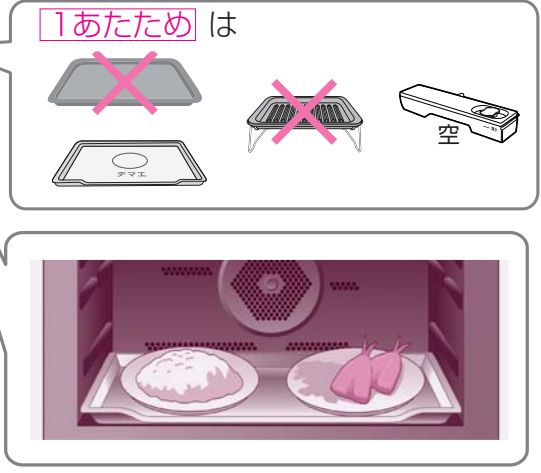
異なる2品(冷蔵や常温のもの)を同時にあたためる

準備 2品を、テーブルプレートの上に間隔をあけて置き、ドアを閉める

1あたため は

1 を押す

 を回し お好みにより希望の仕上がりに調節する
(加熱時間を表示する前に設定します。)

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

異なる2品(冷凍や常温のもの)をあたためるコツ

●あたためられる食品
冷蔵または常温の食品です。

●食品の分量
・1品の分量は約100～300ｇです。
・2品の分量をほぼ同じにします。
分量の目安は、一方の分量に対し、片方は0.7～1.3倍程度です。
(例:ごはん150ｇとお総菜100～200ｇ)
(この分量以外はオート調理できません。手動調理で様子を見ながら加熱してください。)

●容器の大きさ
食品の分量にあった大きさ、重さの容器を使います。
2品とも同程度の大きさ、重さの容器を使います。

●上手に仕上げるには
食品により、飛び散りを防いだり適温にあたためるためラップなどのおおいが必要です。
・タレ、ソース、煮汁のかかった食品
・カレー、シチューなどのとろみのある食品
・生クリーム、バターなどの油脂分の多いものが入った食品
・塩分の多いスープ、みそ汁など温度が上がりにくい食品

表面が乾燥ぎみの時や、やわらかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。

カレー、シチュー、野菜炒めなどは、加熱後よくかき混ぜます。

食品の種類や保存状態(常温･冷蔵)によって仕上がり調節を使い分けます。➔P.23

次の場合はうまくあたたまりません

●冷凍保存した食品
1品ずつオート調理の 2解凍あたため であたためます。

●2品同時あたために向かない組合せの例
・塩分の多い食品と糖分の多い食品
(例:スープと砂糖を入れたコーヒー)
・汁気の多い食品と少ない食品
(例:シチューとパン)
手動調理で様子を見ながらあたためます。
➔P.38

●牛乳、コーヒーなどの飲みものは、それ以外の食品との2品同時あたためはできません。
各々の種類だけをオート調理の 6牛乳 であたためてください。

●オート調理のあたためができない食品は、2品同時あたためはできません。➔P.22

オート調理 オート調理であたためる

異なる2品(冷凍と冷蔵)を同時にあたためる

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

1 2

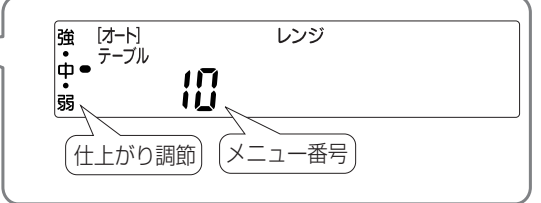
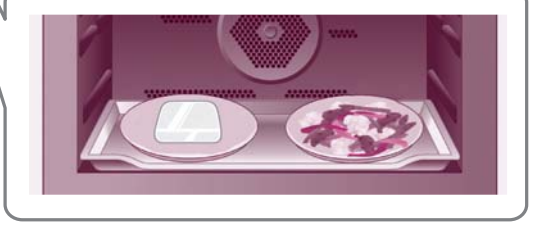
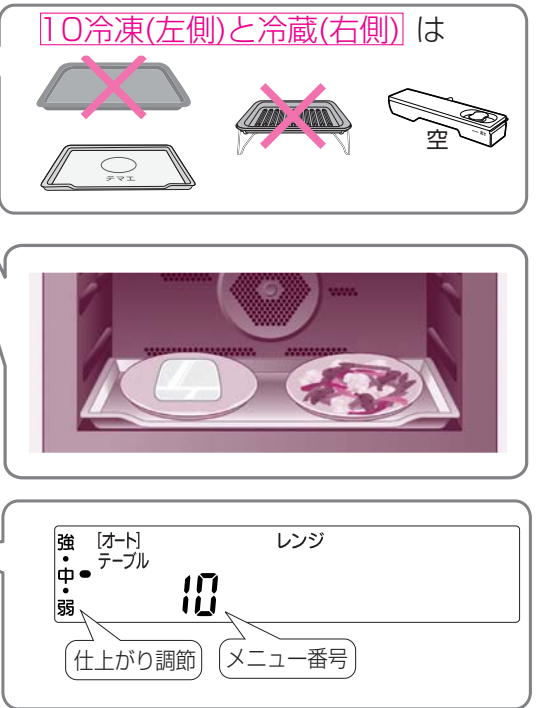
準備 テーブルプレートの、左側に冷凍食品、右側に冷蔵食品を、間隔をあけて置きドアを閉める

10冷凍(左側)と冷蔵(右側) は

1 を回し メニュー番号を選択する

 を回し お好みにより希望の仕上がりに調節する

2 を押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

オート調理 10冷凍(左側)冷蔵(右側) のコツ

●食品の種類によって置く位置を変えます。
左側は冷凍ごはんや調理済み冷凍食品を加熱します。
右側は、冷蔵保存の調理済み食品やチルド食品を加熱します。(冷凍と常温では、常温が熱くなりすぎるため上手にあたたまりません。)

●食品の分量は ➔P.24

●加熱する食品は
チルド食品、調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎりなどの焼きもの、揚げもの、フライを加熱します。

●容器の大きさ ➔P.24

●上手に仕上げるには ➔P.24

●オート調理のあたためのできない食品は同時にあたためることができません。➔P.22
手動調理で様子を見ながらあたためてください。

●牛乳、コーヒーなどの飲みものは、それ以外の食品との2品同時あたためはできません。
各々の種類だけをオート調理の 6牛乳 であたためてください。

表面が乾燥ぎみの時や、やわらかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。
カレー、シチュー、野菜炒めなどは、加熱後よくかき混ぜます

オート調理　あたためる

スチームでお総菜をふっくらあたためる、のみものをあたためる

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

①②

準備　食品とメニューにあった付属品を入れ、ドアを閉める

3スチームあたため は
満水

4中華まんあたため 5天ぷらあたため は
満水

6牛乳 は
空

1
を回し　**希望のメニュー番号を選択する**

を回し　**お好みにより希望の仕上がりに調節する**

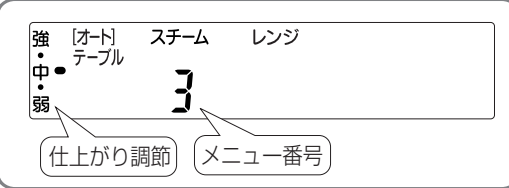
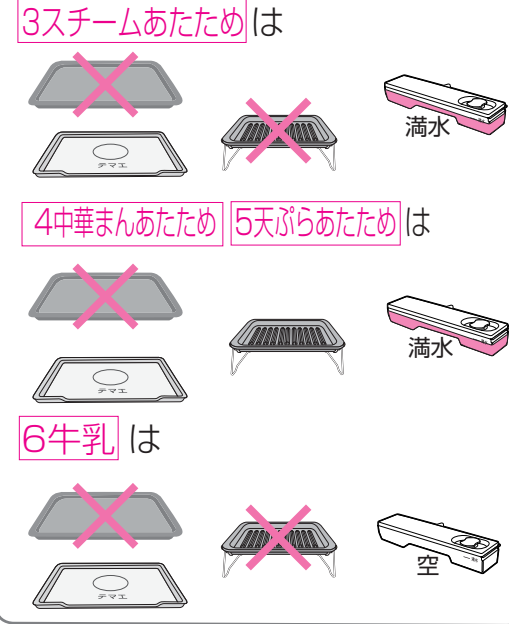
※6牛乳は仕上がり調節の設定を記憶します。

強 中 弱　[オート] テーブル　スチーム　レンジ　3
仕上がり調節　メニュー番号

2
を押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

※使用後、給水タンクを空にします。

※調理後は、ふきんなどで庫内やドアの水滴をよくふきとってください。➔P.50

あたためる食品の種類	オート調理	あたためられる分量
冷やごはん	3スチームあたため	1杯(約150ｇ)
シューマイや焼そばなど	3スチームあたため	(100～500ｇ)
中華まん	4中華まんあたため	100～400ｇ(冷蔵)
天ぷらまたはフライ	5天ぷらのあたため	(100～500ｇ)

オート調理　3スチームあたためのコツ

スチームで包み込んでふっくらあたためます。

- ラップなどのおおいはしません。
  スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。
- 陶磁器や耐熱性のガラス容器に入れて加熱します。
- 1あたため より加熱時間は長くかかります。
- 冷蔵室から出したものは 仕上がり調節 やや強 で加熱します。
- 調理済み冷凍食品は上手にあたたまりません。
  2解凍あたため を使ってください。
- 冷凍のごはんや冷凍のお総菜は上手にあたたまりません。
  2解凍あたため を使ってください。➔P.23

オート調理　4中華まんあたためのコツ

●4中華まんあたため で一度にあたためられる分量は
市販の中華まんで冷蔵は100～400g、冷凍は100～200gです。
１個当り80～90gのものは2～4個、110～150gのものは1～2個まであたためられます。

●冷凍の中華まんは仕上がり調節 やや強 か 強 で
食品メーカーや保存状態、形状によってうまく加熱されない場合があります。仕上がり調節を上手に使い分けます。

●あんまんは
仕上がり調節 やや弱 または 弱 にします。冷凍のあんまんは やや弱 か 中 にします。

●グリル皿を使います。
ラップなどのおおいはしません。

●底に紙がついているものはそのままで
紙をつけたままグリル皿にのせて加熱します。

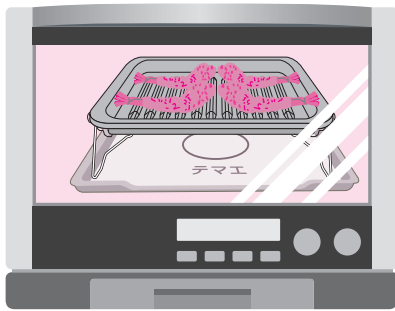
●加熱が足りなかったときは
陶磁器や耐熱性のガラス容器に移し変えて手動調理 スチーム レンジ で様子を見ながらあたためます。

●手作りの中華まんはオート調理ではうまくできません。
かんたん肉まんを参照します ➔P.96

●よりふっくらと仕上げたいときは
表面に霧を吹くか、水にくぐらせてから加熱します。

オート調理　5天ぷらあたためのコツ

冷めた天ぷらやフライをパリッとカラッとあたためます。

- 冷凍の揚げものはあたためることができません。
- 100g以下のあたためはできません。
  100ｇ以上にするか 黒皿にのせ ナノスチーム オーブン 180℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.45
- 天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときは、ペーパータオルなどで油分をとります。
- １回であたためられる分量は100～500gです。

オート調理　6牛乳　のコツ

●１回であたためられる分量は1～4杯(本)です。

飲みものの種類	１杯分の分量
牛　乳	200mL(冷蔵)
コーヒー	150mL
水	180mL
お　茶	180mL

●容器の7～8分目が適量です。
容器に対して少量(½量以下)しか入れないと、加熱室から取り出した後でも、突然沸とうして飛び散り、やけどすることがありますので手動調理で加熱します。➔P.39､49

●2個以上の場合は、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

●牛乳びんでの加熱はできません。

●牛乳は冷蔵室から出したてのものを使います。

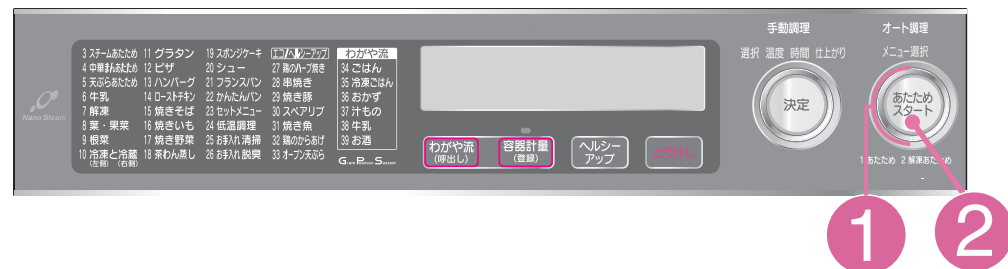
●お酒のコツは ➔P.137

オート調理

オート調理 予熱なしメニューで調理する

7解凍～9根菜、11グラタン、13ハンバーグ～16焼きいも、18茶わん蒸し、19スポンジケーキ、22かんたんパン～33オーブン天ぷら

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

① ②

準備 食品とメニューにあった付属品を入れ、ドアを閉める ➔P.20、21

1

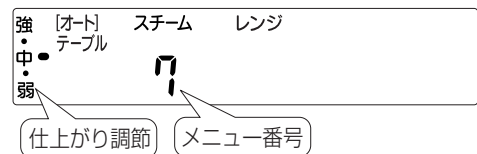
を回し **希望のメニュー番号を選択する**

を回し **お好みにより希望の仕上がりに調節する**

2

を押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※使用後、給水タンクを空にします。

27鶏のハーブ焼き ～ 33オーブン天ぷら について
エココースとヘルシーアップコースが選べます。

●エココース(標準)
レンジ、オーブン、スチームなどの複数の加熱方法を効果的に使って、脂・塩分を落として調理するため経済的な標準のオート調理です。

●ヘルシーアップコース
ナノスチーム(過熱水蒸気)で加熱し、エココースと比べて脂・塩分をさらに落として調理します。➔P.33

● 7解凍 ～ 9根菜 は調理後、庫内やテーブルプレートに付着した水滴を、ふきんなどでよくふき取ってください。

調理後の加熱室の油汚れは
「においが気になるとき」➔P.51 を参照して 26お手入れ脱臭 で加熱してください。

オート調理 7 解凍 のコツ

- **冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。**(冷凍室から出したばかりのコチコチに凍ったものを使います。)
- **一度に解凍できる分量は、100～1,000gです。**
  分量が多すぎると"ピッピッピッ"となり、表示部に「C03」が表示され、解凍されません。
- **給水タンクに水を入れないで解凍したり、途中で「給水」表示が点灯した状態で解凍すると、解凍しすぎになることがあります。**
- **加熱室は冷ましてから使ってください。**
  加熱室やテーブルプレートが熱くなっている場合は、発泡スチロールのトレーが溶けたり、加熱しすぎることがあります。充分冷ましてから使ってください。
- **発泡スチロールのトレーは、生ものの解凍以外には使用しないでください。**
- **形、厚みが均一でないものはアルミホイルを使って解凍**
  形、厚みが均一でないものは、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりにはまわり(側面)に巻きます。頭や尾の部分は、先に加熱されやすいのでアルミホイルをピッタリと巻いて解凍すると、変色や煮えが防げます。
  アルミホイルが加熱室壁面、ドアファインダーに触れると火花(スパーク)が出て、テーブルプレートやドアファインダーが割れる恐れがあります。

- **発泡スチロール製のトレーにのせたまま解凍**
  ラップなどの包装をはずし、テーブルプレートの中央にのせて解凍します。陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。トレーがない場合は、テーブルプレートにオーブンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。
- **解凍後そのまましばらく置き自然解凍をします。**

次の場合は手動調理で途中様子を見ながら解凍します。 ➔P.38

● 調理済み冷凍食品や冷凍野菜

解凍の目安は200gで4～5分です。

レンジ 200W で加熱する。

● 分量が100g未満の場合
● バラバラになって凍っているもの
● 解凍が足りなかったとき
● －20℃以下の冷凍食品
(オート調理で加熱不足の場合)
冷凍保存温度は－18℃を基準にしています。
レンジ 100W で加熱する。

● とけかけている食品

レンジ 100W または レンジ 200W で加熱する。

オート調理 7 解凍 の使い分け

さしみを解凍後、そのまま生で食べる場合：7解凍 仕上がり調節 弱

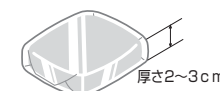
食品の中心が、少し凍っている状態に仕上がりますので、サクサクと包丁で切りやすく、食卓に出すとき食べごろになります。

肉や魚を解凍後、すぐ調理する場合：7 解凍

薄切り肉は、解凍後両手で大きくしならせます。
ひき肉やかたまり肉は仕上がり調節 やや強 に合わせて解凍します。

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

- **材料は新鮮なものを**
  1回分ずつ(200～300g)に分け、2～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。
- **ラップなどでピッタリ密封をします。**
- **魚の下ごしらえは**
  魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ冷凍します。

- **バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。**

オート調理 8葉・果菜 9根菜 のコツ

加熱する分量は 8葉・果菜 で100～500g 9根菜 で100～1000gです。

8 葉・果菜

葉菜
ほうれん草、小松菜など葉が食べられるもの

果菜
なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられるもの

花菜
カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられるもの

9 根　菜

根菜
じゃがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられるもの

⚠注意

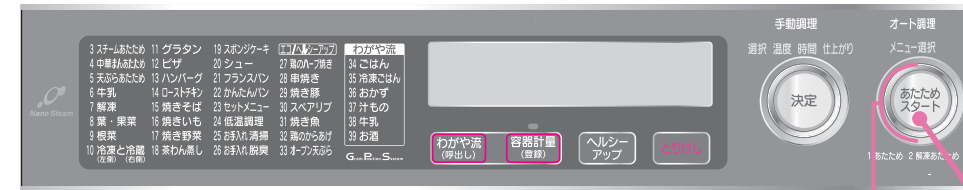
（火災の原因）
- 分量が100g未満のときはオート調理で加熱しない。
  レンジ500W で様子を見ながら加熱します。
  →P.38
- クッキングシートなどの紙類で包んで加熱しない。

ラップで包みテーブルプレートの中央にのせて
丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱するときは、中央を開けてラップに包んで加熱します。

オート調理 予熱ありメニューで調理する

17焼き野菜

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

1 2 3

準備 空のテーブルプレートを上段に入れ、ドアを閉める

1 を回し **希望のメニュー番号を選択する**

 を回し **お好みにより希望の仕上がりに調節する**

強・中・弱 [オート] ナノスチーム レンジ グリル 上段 テーブル 予熱 有 17
仕上がり調節 メニュー番号

2 **を押す**

予熱終了音が鳴り予熱が終わったらドアを開けてテーブルプレートに食品をのせ、上段にセットします。

■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。オーブン予熱中にスタートボタンを押すと5秒間点灯します。

3 **を押す**

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※使用後、給水タンクを空にします。

⚠注意

テーブルプレートの出し入れは、やけどの恐れがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

- 取り出したテーブルプレートは、熱に弱い場所には置かないでください。開いたドアの上に置きます。
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください。
- 破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください。

オート調理 予熱ありメニューで調理する

12ピザ 20シュー 21フランスパン

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

1 2 3

準備 テーブルプレートを加熱室底面にセットしてドアを閉める

※12ピザは、テーブルプレートを取り外し、黒皿を上段にセットして、ドアを閉める。

20シュー 21フランスパンは

満水

12ピザは

空

1 を回し 希望のメニュー番号を選択する

を回し お好みにより希望の仕上がりに調節する

強 中 弱 [オート] テーブル 予熱 有 スチーム オーブン 21

仕上がり調節 メニュー番号

2 を押す

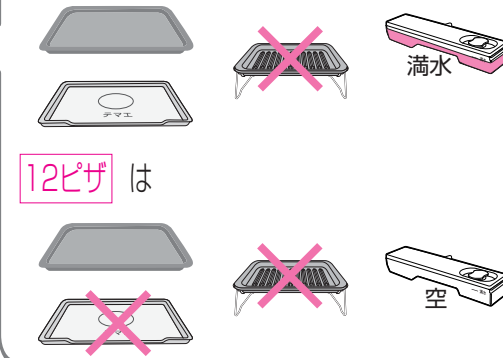
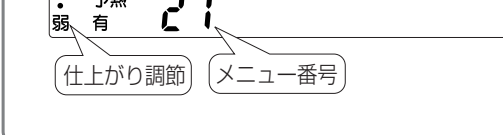
予熱終了音が鳴り、予熱が終わったらドアを開けて、食品をのせた黒皿を12ピザは上段、20シュー 21フランスパンは中段に入れます。

■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。オーブン予熱中にスタートボタンを押すと5秒間点灯します。

3 を押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す。

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※使用後、給水タンクを空にします。

⚠注意

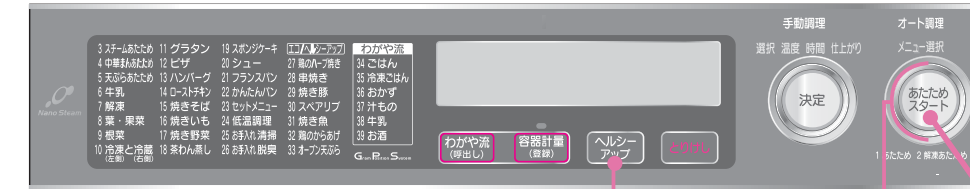
黒皿の出し入れは、やけどの恐れがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

● 取り出した黒皿は、熱に弱い場所には置かないでください。開いたドアの上に置きます。
● 子供や幼児が触れないように気をつけてください。
● 破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください。

オート調理 ヘルシーアップで調理する

ナノスチーム(過熱水蒸気)で加熱し、より多く脂・塩分を落として調理します。

ヘルシーアップ(27鶏のハーブ焼き～33オーブン天ぷら)

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

1 2 3 4

準備 テーブルプレートを加熱室底面にセットして給水タンクに水を入れドアを閉める

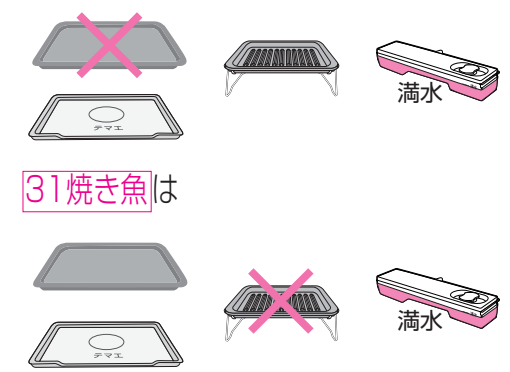
1 ヘルシーアップ を押す

2 を回し 希望のメニュー番号を選択する

強 中 弱 [オート] テーブル 予熱 有 ナノスチーム ヘルシー オーブン 27

仕上がり調節 メニュー番号

を回し お好みにより希望の仕上がりに調節する

27鶏のハーブ焼き～30スペアリブ 32鶏のからあげ 33オーブン天ぷらは

満水

31焼き魚は

満水

3 を押す

予熱終了音が鳴り予熱が終わったらドアを開けて食品をのせた付属品を入れます。

■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。オーブン予熱中にスタートボタンを押すと5秒間点灯します。

4 を押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す。

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※使用後、給水タンクを空にします。

調理後の加熱室の油汚れは

「においが気になるとき」➔P.51 を参照して 26お手入れ脱臭 で加熱してください。

わがや流あたため（34ごはん〜39お酒）

わがや流あたためは、自分のお好みにあたためる機能です。お好みに仕上げるため、使いかたに応じて以下の操作手順で行ってください。

お手持ちの容器の重さを登録する

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 登録したい空の容器を庫内に置き、ドアを閉める

34ごはん〜39お酒 は

空

1 例:ごはん のあたためのに使用する容器番号を「1」に登録する

を押す

2 オート調理 メニュー選択 を回し 希望のメニュー番号と容器番号を選択する

3 容器計量（登録） を押す

約6秒後、ピーと鳴ったら容器の計量が終り表示部に「M」が表示されて数秒後、「0」表示となり登録が終ります。

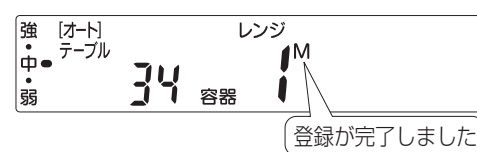
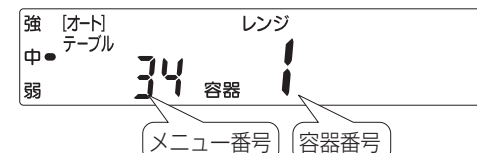
※数秒後0表示になります。

- 同じメニュー番号の容器番号に別の容器を登録すると前回の登録の内容は消えます。
- 差込プラグを抜いたときや停電した場合でも記憶しています。
- わがや流（呼出し） を3秒間押すと、登録の内容を消すことができます。

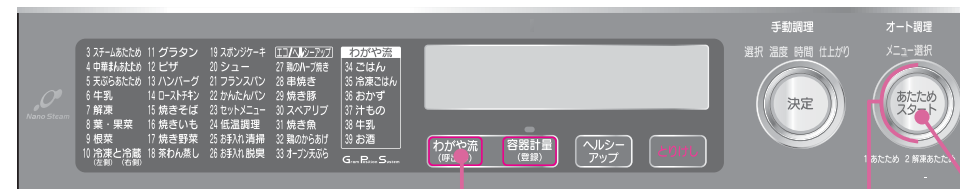
登録できるメニューと容器番号

メニュー番号	容器番号
34ごはん	1〜4
35冷凍ごはん	1〜2
36おかず	1〜4
37汁もの	1〜4
38牛乳	1〜4
39お酒	1〜2

容器計量せずにあたためた場合、あらかじめ登録されている標準的な容器の重さで加熱時間を計算します。

- 例として 34ごはん では、1〜4にそれぞれ1種類、合計4種類の容器が登録できます。
- 34ごはん〜39お酒 まで20種類の容器が登録できます。

登録した容器を使って食品をあたためる

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

※食品の分量は1個の容器番号に対し1人分(1回分)が適量です。

準備 登録した容器に食品を入れ、庫内に置き、ドアを閉める

1 わがや流（呼出し） を押す

2 を回し 登録したメニュー番号と容器番号を選択する

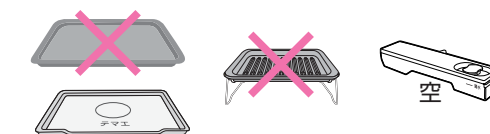
ごはんをあたためる場合

 を回し お好みにより希望の仕上がりに調節する

3 オート調理 メニュー選択 あたため スタート を押す

※目安の重さを約3秒間表示します。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

- 仕上がり調節の設定を記憶します。

メニュー	食品の分量	食品の温度	あたためのコツ	メニュー	食品の分量	食品の温度	あたためのコツ
34ごはん	100〜300g	常温	→ P.23	37汁もの	100〜300g	常温	→ P.23
35冷凍ごはん	100〜300g	冷凍	→ P.23	38牛乳	100〜400mL	冷蔵	→ P.27
36おかず	100〜800g	冷蔵	→ P.23	39お酒	100〜300mL	常温	→ P.137

※ 常温は約20℃、冷蔵は約0℃〜約5℃、冷凍は約-18℃を基準にしています。 ※ 上表の分量は、1人分です。
※ 冷蔵のごはん、常温のおかずは 1あたため で加熱します。
※ 冷蔵の汁もの、常温の牛乳、冷蔵のお酒は、様子を見ながら手動調理で加熱します。→ P.39,49

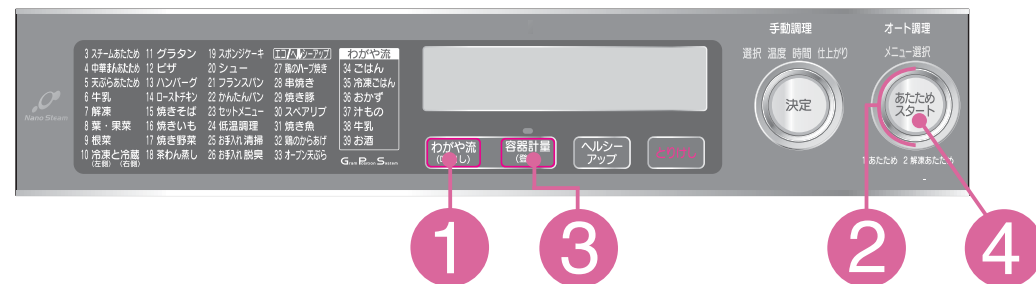
同程度の大きさ、形状であれば、容器2個を同時に登録して使うこともできます。

- 容器の大きさ、形状が異なると、加熱ムラの原因となります。
- 食品の種類、分量も同じにしてください。
- 食品の分量は上表の2倍が目安です。ただし、36おかず は1000g、38牛乳 39お酒 は500mLまでにしてください。
- 食品の置きかたは、テーブルプレート中央に寄せて並べてください。(右図参照)
- 食品の種類や分量によっては、左右の仕上がりが若干変わることがあります。

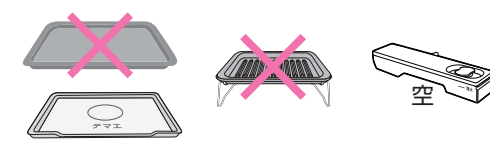
3個以上を同時に登録して使うことはできません。（加熱ムラとなり上手にあたたまりません）

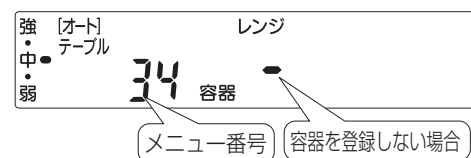
お手持ちの容器の重さを登録しないであたためる

お手持ちの容器の重さを登録しないで計量して、ごはんやおかずなどをお好みに仕上げることができます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 空の容器を、庫内に置き、ドアを閉める

34ごはん～39お酒は

1 わがや流(呼出し)を押す

2 オート調理 メニュー選択 あたため スタートを回し希望のメニュー番号と容器「ー」を選択する

登録しない容器で34ごはんをあたためる場合

メニュー番号　容器を登録しない場合

3 容器計量(登録)を押す

約6秒後、ピーと鳴ったら容器の計量が終ります。

ドアを開け、計量した容器に食品を入れドアを閉める

手動調理 決定を回しお好みにより希望の仕上がりに調節する

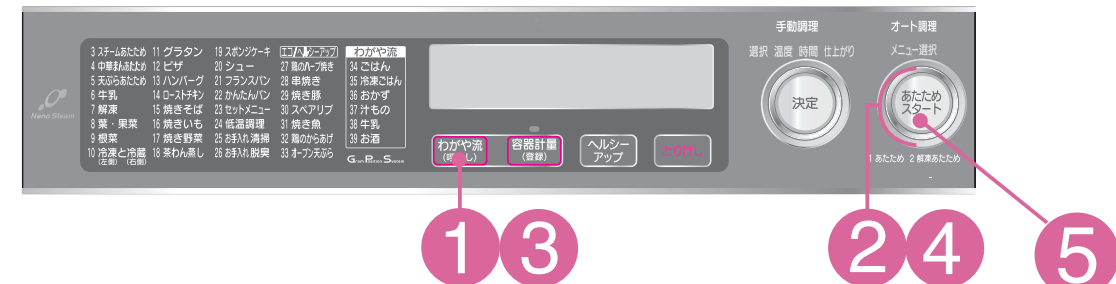
4 オート調理 メニュー選択 あたため スタートを押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

容器を登録しない場合、仕上がり設定は記憶されません。

登録してある容器に別のメニューの食品を入れてあたためる

36おかず用に登録した皿に、ごはんを入れて34ごはんであたためる場合などに使います。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 登録してあるメニューの容器に別の食品を入れ、庫内に置き、ドアを閉める

34ごはん～39お酒は

1 わがや流(呼出し)を押す

2 オート調理 メニュー選択 あたため スタートを回し登録したメニュー番号と容器番号を選択する

36おかずで登録した容器を使って34ごはんであたためる場合

3 わがや流(呼出し)を押す

4 オート調理 メニュー選択 あたため スタートを回しあたためるメニュー番号を選択する

手動調理 決定を回しお好みにより希望の仕上がりに調節する

登録してあるメニュー番号と容器番号　あたためるメニュー番号

5 オート調理 メニュー選択 あたため スタートを押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

仕上がり設定は記憶されません。

手動調理　レンジを使う

食品を一定のワット数で加熱する

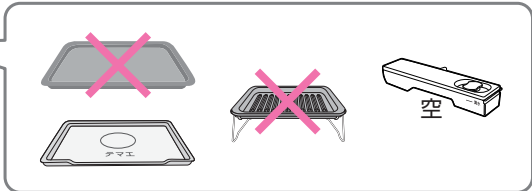
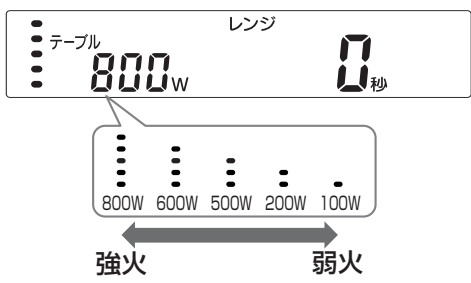
800W 600W 500W 200W 100W の操作方法を説明しています。スチーム レンジ 発酵 の操作方法は→P.46を参照してください。

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

1 2 3

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 「レンジ」を選択し、出力(W)を選び、決定する

加熱方法選択
「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」「オーブン」▶「グリル」▶「スチームレンジ」「スチームオーブン」▶「スチームグリル」▶「ナノスチームオーブン」▶「ナノスチームグリル」「レンジ800W」の順に表示します。

2 加熱時間をセットする

800W は10秒～5分まで 10秒単位、5分～10分まで 30秒単位(最大10分)

600W 500W は10秒～5分まで 10秒単位、5分～20分まで 30秒単位(最大20分)

200W 100W は1分～30分まで 1分単位、30分～60分まで2分単位、60分～90分まで5分単位、で設定できます。(最大90分)

例:1分20秒にセットした場合

テーブル　レンジ　800W　1分20秒

3 オート調理 メニュー選択 あたため スタート を押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

⚠注意

レンジ加熱では加熱しない。(破裂のおそれ)

生卵

ゆで卵

黄身や目玉焼き

※生卵を加熱する場合は、ときほぐしてから加熱する

加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類によって調理時間も違います。
食品100ｇ当たり レンジ 800W の加熱時間の目安

食品の種類		生からの調理	あたため	食品の種類	生からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類	50秒～1分20秒	40秒～50秒	めん類	―――	40秒～50秒
	根　菜	1分20秒～1分40秒	40秒～50秒	汁もの(みそ汁・スープなど)	―――	1分10秒～1分30秒
魚介類		1分20秒～1分40秒	40秒～50秒	飲みもの(お酒・牛乳など)	―――	20～40秒
肉　類		1分40秒～2分	50秒～1分10秒	パン・まんじゅう	―――	20～30秒
ごはん類		―――	20～40秒	ケーキ	40秒～50秒	―――

※ レンジ 500W で加熱する場合は、約1.5倍の加熱時間にします。（標準温度20℃のとき）

●食品の分量にほぼ比例します
分量が倍になれば時間も倍、半分になれば時間も半分になります。

●加熱前の食品温度によっても違います
同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。
標準温度(20℃のとき)に対して、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約2.3倍が目安です。
また夏と冬で多少加熱時間が違います。

●使う容器によっても違います
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

●少量の食品(100g未満)を加熱する場合
レンジ 500W で加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。特に小さく切ったにんじんなど野菜が少量(100ｇ未満)のときに乾燥したり、火花(スパーク)が出て焦げたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップに包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。

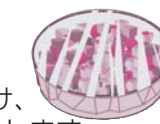
下準備をする　はじけや飛び散りをふせぎます。

●イカやタコは表面に切れ目を入れる
※ レンジ 200W で加熱時間をひかえめにします。

●殻付きの栗やぎんなん

※切れ目や割れ目を入れておおいをして加熱します。

●マッシュルームは半分に切る

●ひじき
※ レンジ 200W で加熱時間をひかえめにします。

●さいの目野菜(にんじんなど)
※100ｇ以上にするか、水をふりかけ、ラップをして レンジ 500W で加熱します。

●とろみのあるものなどはおおいをして加熱前と加熱後にかき混ぜる